



مردم مراغه از بروز بیماریهای قلبی و عروقی پیشگیری کنند

معاون بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت شهرستان مراغه بیان کرد: بیماری‌های قلبی و عروقی، نخستین عامل مرگ‌ومیر در این شهرستان است و اهالی باید از طریق عمل به توصیه‌ها و اصلاح سبک زندگی در جهت پیشگیری از این بیماری‌ها گام بردارند.

به گزارش روابط عمومی دکتر الهه حق گشایی روز پنج‌شنبه در بخش پایانی از همایش پیاده روی خانوادگی که به مناسبت ۱۶ اردیبهشت و روز مراغه برگزار شد، افزود: اهمیت پیشگیری به ویژه در حوزه سلامت بر کسی پوشیده نیست تا جایی که پیامبر(ص) نیز خطاب به حضرت علی (ع) اینگونه فرموده اند که «چهار چیز را دریاب: جوانی ات را پیش از پیری، سلامتی ات را پیش از بیماری، ثروتت را پیش از فقر و زندگی ات را پیش از مرگ».

وی ضمن تبریک فرا رسیدن روز مراغه به همه شهروندان توصیه کرد تا در سایه اهمیت دادن به پیشگیری و توصیه های بهداشتی، در ارتقای سلامت این کهن شهر با معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی همکاری کنند.

وی کنترل منظم فشار خون، کنترل سطح کلسترول و تری گلیسیرید، ورزش منظم و وزن مناسب را از عوامل پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی عنوان کرد و افزود: رژیم غذایی سالم، دوری از دخانیات و مدیریت استرس نیز از دیگر عوامل به شمار می رود.

دکتر حق گشایی همچنین خواب کافی و کنترل دیابت در راستای کنترل بیماری های قلبی و عروقی را مهم دانست و اصلاح سبک زندگی را نویدبخش پیشگیری از بیماری ها معرفی کرد.

به گفته معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه، پیشگیری نه تنها ضامن سلامت جسمانی و روانی است، بلکه از هزینه های بالای درمان نیز جلوگیری می کند و جامعه را در مسیر پیشرفت قرار می دهد.

«حق گشایی» از خیران شهرستان به ویژه خیران حوزه سلامت خواست تا از فعالیت های معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی که از بروز بیماری ها پیشگیری می کند، بیش از پیش حمایت کنند.

در این پیاده روی خانوادگی که به مناسبت فرارسیدن ۱۶ اردیبهشت مصادف با روز مراغه برگزار شد، شرکت کنندگان مسیر میدان کریمی تا عبدالقادر را طی کردند و نهایت به قید قرعه هدایایی به آنان اهدا شد.